

すてっぴあっぴ体操教室 令和8年度年間予定

		開催日	時間	会場
第1コース (4月~6月) 募集期間 3/10~4/9	第1回	4月23日(木)	10時00分~	すてっぴ宮代 多目的室 「しいがし」
	第2回	5月7日(木)	11時30分	
	第3回	5月28日(木)		
	第4回	6月25日(木)		
第2コース (6月~8月) 募集期間 5/12~6/12	第1回	6月25日(木)	13時30分~	
	第2回	7月9日(木)	15時00分	
	第3回	7月23日(木)		
	第4回	8月6日(木)		
第3コース (8~9月) 募集期間 6/23~7/24	第1回	8月6日(木)	10時00分~	
	第2回	8月20日(木)	11時30分	
	第3回	9月3日(木)		
	第4回	9月17日(木)		
第4コース (10月~11月) 募集期間 8/25~9/25	第1回	10月7日(水)	10時00分~	
	第2回	10月21日(水)	11時30分	
	第3回	11月4日(水)		
	第4回	11月18日(水)		
第5コース (12月~1月) 募集期間 10/27~11/27	第1回	12月8日(火)	10時00分~	
	第2回	12月22日(火)	11時30分	
	第3回	1月12日(火)		
	第4回	1月26日(火)		
第6コース (1月~3月) 募集期間 12/9~1/15	第1回	1月26日(火)	13時30分~	
	第2回	2月9日(火)	15時00分	
	第3回	3月2日(火)		
	第4回	3月16日(火)		

各コースの内容は共通です

第1回 「測ろう 知ろう わたしの身体」 姿勢評価と体操

第2回 「食事・栄養・口腔」 + 体操

第3回 「認知症予防」 + 体操

第4回 「続けて変わった? わたしの身体」 姿勢評価と体操



○連続したコースへの参加はご遠慮ください。

○新規の方を優先に受付けています。過去に参加された方も申し込みできますが定員を超えた場合は、新規の方を優先させていただきます。

令和8年度 宮代町介護予防教室

すてっぴあっぴ体操教室

～測ろう 知ろう わたしの身体～

わたしの姿勢の特徴は？ 姿勢に合った運動って？

理学療法士による姿勢や身体のバランス評価をもとに、
身体に合わせた、簡単で無理なくできる体操を行います。
健康維持のために必要な「食事・栄養」「口の健康」
「認知症予防」についても学びます。



<申し込みできる方>

宮代町在住の65歳以上の方

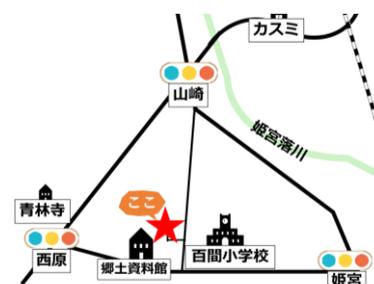
(要介護認定を受けている方、医師から運動を制限されている方を除く)

会場：福祉交流館すてっぴあ宮代 宮代町字西原278

定員：各コース 12名(午前・午後の部あり)

持ち物：水分 上履き(スリッパ不可)・動きやすい服装
筆記用具(ボールペンや鉛筆など)

参加費：無料



申し込み方法

宮代町南高齢者相談センターまでお電話ください。

※先着順での受付となります。定員になり次第締め切らせていただきます。

※各コースの日程・募集期間は裏面をご覧ください。

お申込み・お問い合わせ

宮代町南高齢者相談センター



TEL 0480-37-8153

【受付時間 平日 8:30~17:15】